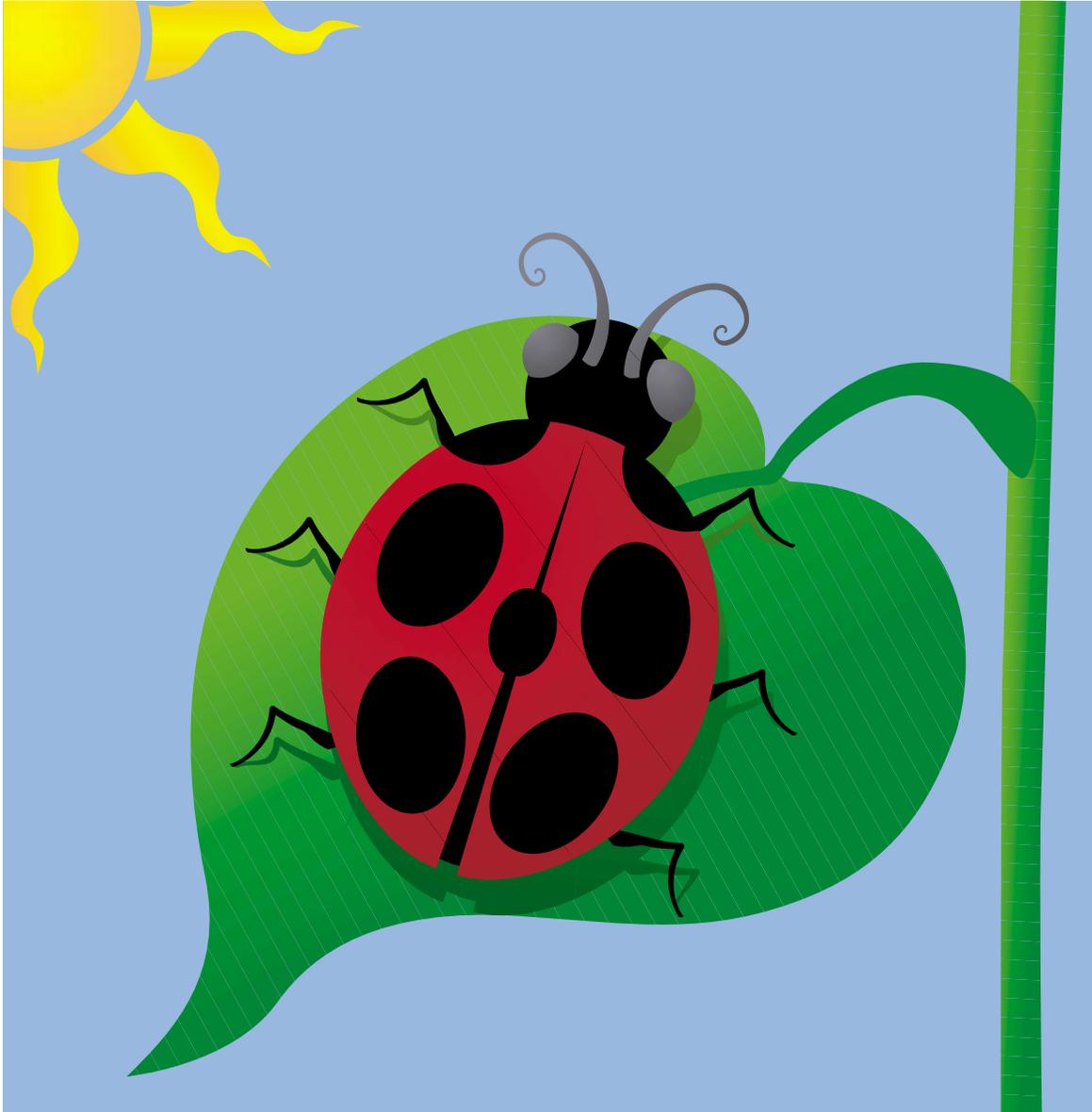


SPANISH



Healthy Lifestyle
curriculum in
Reducing the Risk of Breast Cancer



Department of Health Services
Cancer Detection Section



Currículo de vida saludable

para reducir

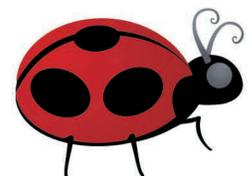
el riesgo de cáncer de seno

Traducido al español por Juan Montes, M. A.



Índice

	Páginas
Introducción	
Agradecimientos	2
Introducción	3
Alimentación saludable	Lecciones
Alimentos nutritivos a precios razonables	1.1.
Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?	1.2.
Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día	1.3.
Frutas y verduras empacadas y listas para llevar	1.4.
Información sobre la grasa	1.5.
Las flaquezas de la grasa	1.6.
¿Qué dicen las etiquetas de la grasa?	1.7.
Ah... las maravillas del agua	1.8.
¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?	1.9.
Buen estado físico	
Siéntase en forma con actividades físicas	2.1.
¡A caminar por California!	2.2.
En forma a los 40... y más allá	2.3.
¡Puedo estar en forma pese lo que pese!	2.4.
¿Por qué hacer actividades que soportan peso?	2.5.
Cómo reducir el estrés	
El estrés: qué es y cómo controlarlo	3.1.
Cómo su estilo de vida podría protegerlo	3.2.
Cómo manejar el estrés en forma más efectiva	3.3.
Cómo controlar las adicciones	
¿Quiere dejar de fumar?	4.1.
¿Bebe con moderación?	4.2.
Apéndice	Páginas
Suplementos	1
Enlaces, remisiones y otros recursos	17
Referencias	25



Agradecimientos

La *Sección de Detección del Cáncer* (CDS por sus siglas en inglés) quiere agradecer las contribuciones realizadas por la *Asociación de la CDS* en la realización del *Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno*. El *Currículo* es un recurso que se puede usar en diferentes entornos comunitarios para ofrecer consejería individual y educación a grupos de mujeres que cumplan con los requisitos de CDS. Los entornos comunitarios incluyen clínicas, ferias de salud y proyectos de minisubvenciones en que se ofrezcan consejería individual y educación acorde con las necesidades del lugar y de sus habitantes.

Aprovechamos esta oportunidad para agradecer al grupo que trabajó con el *Currículo* por su información en la fase inicial, las revisiones de los borradores y los comentarios finales.

En especial agradecemos a:

- Mary Patricia Chavez, educadora de salud de «Desert Sierra Partnership».
- Frieda Nichol, encargada de ayuda a la comunidad del «North Coast Partnership».
- Lindsey Gutiérrez, educadora de salud de «Partnered for Progress Partnership».
- Suzanne Gilbert, educadora de salud de «Santa Clara Partnership».
- Jenny White, educadora de salud de «West Bay Partnership».
- Malati Chenik, RD, MPH, consultora sobre nutrición pública del Departamento de Servicios de Salud de California.
- Zahra Langford, cuyo diseño y creatividad le dieron vida a estas páginas, y a
- Liane Cox Tomich, MS, RD, a quien agradecemos mucho todo el esfuerzo y paciencia que tuvo durante la realización de este *Currículo*.

Este *Currículo* se puede reproducir sin el permiso de la *Sección de Detección del Cáncer*.

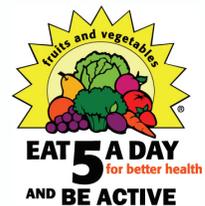
Puede solicitar más copias del *Currículo* a:

Cancer Detection Section
California Department of Health Services
601 North 7th Street, MS 428
P.O. Box 942732
Sacramento, CA 94234-7320
Attn: Healthy Lifestyles, Spanish version.

Para pedir las copias, mencione como referencia: Healthy Lifestyle Curriculum in Reducing the Risk of Breast Cancer, Spanish version, Cancer Detection Section, California Department of Health Services, 2002.

Este currículo fue traducido al español por Juan Montes M.A.

Este material fue en parte patrocinado a través de la Red de Nutrición de California, por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, que ofrece asistencia relacionada a la nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para más información comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.



Introducción

Se ha creado este *Currículo* para informar a las mujeres sobre aquellos factores del estilo de vida que están relacionados con la prevención del cáncer de seno. El primer capítulo examina los factores que tienen que ver con la nutrición, el segundo se concentra en la actividad física, el tercero alienta a las mujeres a que ellas y sus familias manejen el estrés en forma más efectiva y el capítulo final, el cuarto, tiene que ver con las adicciones. Estos temas fueron escogidos porque son los hechos dominantes del comportamiento personal relacionados con la prevención del cáncer. La forma en que se enseñan concuerda con las investigaciones actuales sobre los factores determinantes de la salud de la mujer¹.

Las investigaciones actuales apoyan la necesidad de examinar los factores psicológicos y sociales relacionados con la salud, además de los biológicos. Tenemos que tener presente las diferentes presiones que confronta toda mujer. Por ejemplo, no es suficiente remitir a una mujer a un examen exploratorio de salud; hay que tomar en cuenta otros factores como la depresión, la economía y las normas culturales. El papel de las mujeres en la familia cambia constantemente en el transcurso de sus vidas. Todos estos factores influyen en si las mujeres se deciden a actuar o dejan de hacerlo.

El Instituto Nacional contra el Cáncer calcula que aproximadamente una de cada ocho mujeres desarrollará cáncer de seno durante su vida². Algunas mujeres se ven afectadas en forma desproporcionada; las caucásicas, las hawaianas y las afroestadounidenses tienen más posibilidades de desarrollar cáncer de seno si se comparan con otras mujeres. Inclusive, aunque es raro, también los hombres pueden llegar a sufrir de cáncer de seno.

Aproximadamente un tercio de todas las muertes de cáncer están relacionadas con los hábitos alimentarios y la actividad física. Sólo el 26% de los adultos californianos (18 años de edad o más) comen cinco o más porciones de frutas y verduras al día. El 43% de las mujeres reportó que no participaba en ninguna actividad física³. Si se aumenta la cantidad de frutas, verduras y granos integrales en la dieta y se dedica más tiempo a las actividades físicas, se reduce el riesgo de sufrir de cáncer y de otras enfermedades dañinas. Los hábitos alimentarios y la actividad física, junto con el consumo y abuso de drogas, representan los factores de riesgo que más se pueden cambiar; por esta razón este *Currículo* se concentra en estas cuatro áreas. Todas estas lecciones han sido diseñadas para habilitar a las mujeres, y a otros, para que escojan un estilo de vida más saludable. En lugar de decirles a las mujeres lo que no pueden hacer, las lecciones las estimulan a que tomen decisiones con la información recibida. Esta estrategia mejora sus actitudes y conocimientos generales y prácticos sobre la salud, lo cual resulta en un comportamiento constructivo hacia la misma. A su vez, esto mejora el significado, el control y la calidad de vida. En lugar de disminuir el control que tienen sobre los hábitos relacionados con la salud al decirles lo que puede hacer o no hacer, este *Currículo* aumenta el control personal que tienen y les da las herramientas que necesitan para escoger y desarrollar alternativas y hábitos más saludables.

Los temas de la mariquita y de la naturaleza se escogieron para resaltar el concepto del crecimiento. El *Currículo* alienta a las clientes a crecer y a que escojan alternativas saludables para reducir el riesgo de sufrir de cáncer de seno, lo cual está simbolizado por la vid. Las gotas de agua significan que es necesario tener el apoyo de factores externos para crecer.

¹ Jamner, M.S. & Stokols, D (Eds.) (2000). *Promoting Human Wellness: New Frontiers for Research, Practice, and Policy*. Berkeley: University of California Press.

² Citado en el National Cancer Institute. (2001) Lifetime Probability of Breast Cancer in American Women. Disponible en: http://cis.nci.nih.gov/fact/5_6.htm

³ Citado en American Cancer Society. (2002). Cancer prevention and early detection: Facts and figures 2002. Disponible en: http://www.cancer.org/eprise/main/docroot/STT/stt_0

Se escogió la mariquita porque es un personaje que no amenaza; haberla escogido en lugar de un personaje humano nos permite dirigirnos e instruir a todas las culturas por igual, sin tener que recurrir a personajes o características que se parezcan a un grupo o a una amalgama de grupos étnicos. Se puede notar que la mariquita es modelo de comportamiento constructivo en lo relacionado con la salud. En el capítulo de nutrición, la mariquita está junto a las uvas y hacia el final de la lección se las ha comido casi todas. En el capítulo siguiente la mariquita está frente a un cigarrillo y al final de la lección le da la espalda. Si bien las clientes podrían no notar esto, los promotores que utilizan este *Currículo* sí lo harán, lo cual refuerza el mensaje pro salud que ellos reciben. Se hizo con el fin de instar a los promotores a que sean modelos de estos comportamientos y adopten estos mensajes que promueven la salud ya que al hacerlo aumentan las posibilidades de que las clientas hagan lo mismo. Esto refuerza el concepto de crecer, tomar decisiones y escoger alternativas constructivas en relación con la salud.

Este *Currículo* no sólo tiene como objetivo variables intrínsecas como el conocimiento, las actitudes y las destrezas; también va dirigido a variables extrínsecas como el apoyo y las normas sociales. Se invita a que las mujeres lleven a las sesiones a sus parejas, a sus familias y a sus amistades. Las sesiones se han creado para una enseñanza individual o colectiva. Cuando se enseña en grupo, las mujeres empiezan a desarrollar sus grupos de redes y apoyo sociales.

Las lecciones se pueden enseñar en el orden en que están escritas o según las necesidades. Son flexibles, adaptables y versátiles. Si los instructores sólo tienen tiempo para una reunión de diez minutos, pueden examinar la lección, resaltar los puntos claves y entregarles a los clientes las hojas para que se las lleven. También pueden combinar las lecciones y realizar un taller.

Utilice este *Currículo* para motivar a que sus clientes actúen. Lea la lección, saque copias de todas las hojas informativas necesarias antes de la lección y examine toda la información suplementaria. A medida que avance en cada lección, deténgase con regularidad para ver qué tanto entienden sus clientes. Si no entienden, repase los puntos claves.

Utilice la hoja informativa **¿Qué cree usted?** como ayuda para identificar qué tanto entienden la información las clientes. Pídales que completen la hoja informativa antes de cada sesión y al terminar la sesión (hay hojas de respuestas). Esta herramienta le ayudará a determinar las partes de la lección que aún no han entendido bien. Acláreles que algunas veces la información puede parecer confusa pero que no deben desalentarse por esa razón; sólo necesitan un poco de práctica.

Si no escriben, hágales oralmente las preguntas de **¿Qué cree usted?** Para medir el grado de comprensión algunas lecciones utilizan actividades en lugar de preguntas. Tiene que pensar en varias formas para saber si sus clientes entienden la información pero no las haga sentir incómodas; procure darles apoyo y comprensión. Sin embargo, hay que tener cuidado y no darles datos falsos; si no sabe una respuesta, diga simplemente que no la sabe. Dígales que va a averiguar la respuesta o remítalos a una persona que tenga la información.

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Introducción.

Algunas lecciones no incluyen la hoja informativa **¿Qué cree usted?**, usan otras maneras para medir qué tanta información han entendido las clientes. Por ejemplo, algunas lecciones les dicen a los instructores que recojan las hojas de ejercicios que hayan completado los clientes, y que hagan un seguimiento por teléfono o por medio de una reunión. En otras se les pide que repasen los puntos claves.

Conforme use el *Currículo*, estos y otros detalles aparecerán. Por favor, complete los **Comentarios sobre las lecciones** en la parte de atrás de esta carpeta y díganos qué tan funcional es el *Currículo*. Escriba notas, ofrezca sugerencias y comparta sus historias.

Recuerde, se busca que las clientes aprendan en forma activa. Utilice este *Currículo* para animar a que todos, hombres y mujeres, participen en el proceso de la toma de decisiones. Pídeles sus opiniones, examine las barreras que impiden los comportamientos deseados y búsquele soluciones a los problemas. Ante todo, enséñeles a que ellas mismas tomen las decisiones más saludables.

Le deseamos a usted y a sus clientes la mejor de las suertes.

Liane M. Cox Tomich, MS, RD.
Abril de 2002